

## NUSIRAMINIMO ERDVĖS KŪRIMAS IR NAUDOJIMAS MOKYKLOJE

Diena mokykloje gali būti sekinanti ir kupina nerimo, todėl vaiko nervų sistema gali pervargti. Kai taip nutinka, mokiniams sunkiau sutelkti dėmesį į mokymąsi. Jei nepadedama mokiniams suvaldyti emocijų, nevaldomas tampa jų elgesys. Dirbant su vaikais, turinčiais elgesio ir emocijų sutrikimų, svarbus tiek emocinės, tiek fizinės ugdymo įstaigos aplinkos pritaikymas. Tad kaip įrengti mokyklos aplinką, kuri atlieptų vaiko poreikius?

**Pirmiausia, dėmesys klasės aplinkai.** Į ugdymo procesą rekomenduojama įtraukti nusiramino technikas, kurios padės vaikams suvaldyti kylančius jausmus. Šios technikos – tai ramus, išklausančias ir palaikantis pedagogo elgesys, kuriamas saugumas, kvėpavimo pratimai, sensorinių priemonių naudojimas. Svarbu, kad vaikai būtų susipažinę su šiomis technikomis ir žinotų, kad pasijautę nesaugiai, neramiai, suirzę – gali atsitraukti. Klasės aplinkoje turėtų būti kuo mažiau trukdžių, kurie blaškytų ir atitrauktų vaiko dėmesį. Tokiais trukdžiais gali tapti per ryškios šviesos ar priešingai, per tamsi klasės aplinka, mirksinčios lempos, garsiai tiksintis laikrodis, atviros lentynos su matomais jose sudėtais daiktais, netvarka, per daug dekoruotos sienos, vizualios akademinės ar ugdymo medžiagos perteklius, per didelis kiekis įvairiaspalvių plakatų.

**Nusiramino kampelis klasės aplinkoje.** Mokiniams, kuriems reikalingas atsitraukimas, nusiramino kampelis gali tapti saugia ir jaukia erdve, kurioje gali nurimti, susivaldyti ir sugrįžti į mokymosi procesą. Rekomenduojama, kad nusiramino erdvė būtų tarsi atskirta nuo klasės. Tokioje erdvėje galima pastatyti palapinę, atskirti erdvę žemomis lentynomis ar spintelėmis. Rekomenduojama pasirūpinti minkštu kilimu, pagalvėlėmis, minkštais žaislais, įvairių tekstūrų audiniais skirtais liesti, sensorinėmis bei kitomis, nusiraminti padedančiomis priemonėmis. Tokiomis priemonėmis gali tapti pasunkinta antklodė ar pledas, triukšmą slopinančios ausinės, akių raištis, kvapų dėžutės, smėlio ar vandens laikrodžiai, piešimo ir spalvinimo reikmenys, įkvepiančios citatos, plakatai, kortelės su jogos ir kvėpavimo pratimais.

Mokykite vaikus, kaip naudotis nusiramino kampeliu. Pasistenkite, kad vaikai suprastų, jog buvimas šioje erdvėje – nauda, o ne bausmė ar žaidimo laikas, vietoje mokymosi užduočių. Į procesą žvelkite kūrybiškai – naudokite smėlio ar vandens laikrodžius, susitarkite, kad pasibaigus laikui (pavyzdžiui 5 minutėms) mokinys sugrįš ir prisijungs prie klasės. Jeigu mokiniui reikės daugiau laiko – pratęsite. Susitarkite, kad nusiramino kampelis skirtas individualiam laikui, taip ši vieta netaps pokalbių ar žaidimų erdve.

**Nusiramino kambarys už klasės ribų.** Įsitraukimas sprendžiant vaikų išgyvenamus sunkumus ir įsigilinimas į kiekvieno jų situaciją reikalauja daug resursų, tačiau mokykloje įkurtas nusiramino kambarys gali padėti sumažinti vaiko nerimą, susivaldyti ir sugrįžti mokytis į klasę.

**Nusiramino kambarys turėtų būti naudojamas kaip tikslas, o ne kaip bausmė.** Jeigu mokinys nėra pajėgus išlikti klasėje ir pasinaudoti klasėje įrengta nusiramino erdve, mokiniui galima pasiūlyti pasirinkti, ar jis nori būti klasėje ir elgtis priimtina, pagal klasės susitarimus, ar nori eiti į nusiramino kambarį ir ten pabūti, kol pajus, kad gali grįžti į pamoką ir tęsti veiklą. Suteikus galimybę pasirinkti, mokinys pats turės priimti sprendimą, supras, kad mokytojui rūpi jo emociniai poreikiai, o priėmęs sprendimą, taps atsakingas už šį pasirinkimą.

Ši erdvė neturėtų tapti alternatyva klasei, mokinys neturėtų būti skatinamas atlikti nebaigtas užduotis klasėje ar kamantinėjamas, kodėl pasielgė netinkamai. Ne visada pats vaikas yra pajėgus suprasti ir reflektuoti savo elgesį, todėl į suaugusiojo klausimą: „Kodėl taip pasielgei?“, jis nuoširdžiai atsakys: „Nežinau.“ Suaugusiųjų uždavinys yra kurti pasitikėjimu grįstus santykius, kartu su vaiku tyrinėti, kas įvyko prieš tai ir kas sukėlė tokius jausmus. Nebijokime spėlioti kartu su vaiku: „Ar gali

būti, kad pasijutai nedrąšiai, kai...?“ Toks pokalbis svarbus ir pačiam vaikui, kad jis mokytųsi atpažinti, kas nulėmė jo elgesį, numatyti tokias situacijas ir išmokyti suvaldyti veiksmus.

**Nusiramino kambarys turėtų būti naudojamas emocijoms suvaldyti.** Šios erdvės tikslas – suvaldyti emocijas, nurinti, kai jaučiamas pyktis, kai tampa sunku sukonzentruoti dėmesį į užduotį, išgirsti informaciją ir priimti tinkamus sprendimus.

**Mokiniai turi žinoti ką jie turėtų veikti nusiramino kambaryje.** Klaidinga manyti, kad mokiniai patys žinos, ką veikti nusiramino kambaryje, todėl svarbu, kad kartu su mokiniu būtų suaugęs asmuo, kuris būtų palaikantis ir padedantis rasti nusiramino būdų. Reguluoti savo elgesio ir emocijų vaikai negali išmokyti patys. Atpažinti jas, įvardyti, suvaldyti ir išreikšti socialiai priimtinais būdais jie gali išmokyti tik iš kito žmogaus, taigi suaugusiems svarbu pamatyti ne tik vaikų elgesį ir jo pasekmes, bet ir tai, kokios emocijos ir poreikiai už jo slypi.

Nusiramino kambaryje rekomenduojama pasirūpinti priimtino elgesio ir veiksmų sąrašu, tinkamo elgesio plakatais, paveikslėliais, kad mokiniai matydami šią medžiagą, galėtų nuspręsti, ar jų elgesys atitinka lūkesčius.

**Rekomendacijos nusiramino kambario aplinkai.** Pirmiausia, tai turėtų būti jaukus ir patogus nusiramino kambarys, kuriame vaikas jaučiasi saugiai. Šioje erdvėje turėtų būti apgalvotos visos detalės: nuo baldų iki kitų nusiramino priemonių, kurios galėtų atliepti skirtingus vaikų poreikius. Vertėtų užtikrinti ramių vaizdų, garsų, kvapų ir lytėjimo patirtį, kuri padės mokiniui sumažinti stresą, nusiraminti ir susivaldyti emociškai. Rekomendacijos kambario aplinkai:

- įvairūs patogūs baldai skirti poilsiui ir aktyvesniam laiko praleidimui (pvz., sėdmaišis, minkšti kilimai, supamas krėslas, laipiojimo sienelė, minkštas kliūčių ruožas, treniruoklis);
- tinkamas ir ne per ryškus apšvietimas, švelnios spalvos, raminanti muzika, kvapų dėžutės, difuzoriai, išmaniųjų technologijų įtraukimas (pvz., projektorius);
- daiktai ir priemonės atliepiančios skirtingus vaikų poreikius (pvz., įvairių tekstūrų kamuoliukai, pagalvėlės, antistresiniai žaislai, ergoterapinės masės, nusiramino buteliai pripildyti įvairių skysčių, smėlis, o taip pat daiktai tinkami išlieti susikaupusią energiją, tokie kaip balansinė lenta, gimnastikos kamuolys, pasunkinti kamuoliai);
- triukšmą slopinančios ausinės, akių raištis, pasunkinta antklodė ar pledas;
- įvairios knygos apie emocijas, plakatai, kortelės su jogos pozomis ir kvėpavimo pratimais;
- dėlionės, užduočių knygutės su įvairiais galvosūkiiais, spalvinimo knygelės, mandalos;
- kitos priemonės, kurioms jums atrodo tinkamos šiam kambariui.